IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Die Küchenpartie mit peb

Wraps mit Putenwurst und Avocado

Zutaten für 4 Wraps

- 4 Vollkorn Tortillas
- 120 g Putenwurst
- ½ Paprika
- 8 Blatt Romana-Salat
- 40 g Fetakäse
- 1 Avocado
- 1 kleine Tomate
- ¼ Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Jodsalz mit Fluorid
- etwas Pfeffer

Küchenwerkzeuge

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Schälchen
- Gabel

Zeit 15 min

***Variation**

Kann auch mit Hähnchenbruststreifen statt Putenwurst zubereitet werden.

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

peb plattform ernährung und bewegung

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Die Küchenpartie mit peb

Wraps mit Putenwurst und Avocado

Zubereitung für 4 Wraps

1. Ofen vorheizen und Tortilla für etwa 1 Minute darin aufwärmen.
2. Salat waschen und trockenschleudern.
   Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen.
   Avocado und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.
4. Zwiebel schälen, Tomate waschen und beides in ganz kleine Würfel schneiden und zum Avocadomus geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun die Tortilla einmal von der Mitte bis zur Kante einschneiden und auf jedes Viertel der Tortilla eine Zutat legen. Also auf das eine Viertel Putenwurst, auf das andere Salat, das nächste Avocadomus und aufs letzte Paprika mit Fetakäse.
6. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die Tortillaviertel im Uhrzeigersinn einschlagen.

Tipps + Tricks

- Natürlich kann der Wrap auch gerollt werden. Dafür den Wrap mittig belegen, zuerst das untere Ende und dann beide Seiten einschlagen.

Eigene Notizen

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

peb plattform ernährung und bewegung